

ORACION MENTAL SEGUN SANTA TERESA

**Por el Siervo de Dios
P. Valentín de San José, C.D.**

5^a Edición

**APOSTOLADO MARIANO
Recaredo, 44.
41003 Sevilla**

Nihil obstat

P. Efrén de la M. de Dios, O. C. D.

P. Isaías Rodríguez, O. C. D.

Imprimatur:

Fr. Segundo Fernández

Provincial de CC. DD.

Madrid, 16-IV-1969

Nihil obstat

Francisco Pinero Jiménez

Imprimase

Dr. Ricardo Blanco

Vicario General

Madrid, 9 septiembre 1969

Impreso en España-Printed in Spain

I.S.B.N. 84-7770-294-2. Déposito legal: B-5258-96.

APSSA - C/. Roca Umbert, 26 Nave - 08907 L'HOSPITALET (Barcelona)

†

J. M. J. T.

A CUANTOS DESEAN SER ALMAS DE ORACION

Hace bastantes años escribí un folleto titulado *¿Cómo tendré yo oración?*, sobre el modo tradicional ordinario, enseñado por los autores espirituales desde hace siglos, para ayudar a tener oración mental a las almas que empiezan. Con pequeñas variantes, éra el método comúnmente enseñado en las Ordenes religiosas y también entre los seglares.

La oración es ejercicio de amar a Dios y la actualidad del amor.

El que ama a Dios ora y gusta de orar porque gusta de amar.

Es ley de la naturaleza que los que se aman gozan de estar juntos, saben tratarse y gustan de tratarse con tanto más gozo cuanto más intenso sea el amor. El amor es el maestro.

En estos tiempos hay inclinación a prescindir de los métodos para orar. Se dice que ya están anticuados y que si ha decaído la estima de la oración, e incluso se la rehúye, es por culpa de estas reglas, que resultan muy pesadas.

¿Es posible que el método de enseñar en los principios a hacer oración mental sea causa de rehuir la oración?

Para cantar sólo es necesario emitir y modular la voz; pero nadie dirá que para cantar bien o para componer piezas musicales son impedimento las reglas de música. Lo mismo ocurre con la oración y su método.

Se ora sin reglas, amando. Se está con Dios amándole. Pero la instrucción sobre el modo de orar y las reglas para hacer la oración son para enseñar a avivar el amor y estar con Dios con más amor, sobre todo en los principios.

Al decir que la oración es amar, ejercicio de amor y actualidad de amor, ya se indica que no es imprescindible el método para enseñar a orar. Se ora amando y se ama amando.

Es cierto que el poeta nace, pero sin formación se quedaría en un rústico poeta; y una bella imagen de mármol no lo sería si no la hubiesen labrado; continuaría siendo un bloque en bruto, aunque de mármol.

Así, para hacer mejor y más fácilmente oración mental y llegar a ser almas de oración ayudará no poco estudiar lo que sobre la oración nos enseñaron los escritores espirituales y ver cómo hicieron oración los santos, no dejando de tener presente que se ora amando y se ama amando, y que Dios es quien da su amor y es el Maestro quien enseña la oración y da el amor a las almas.

Me propongo resumir, prescindiendo de los métodos tradicionales, cómo hizo oración Santa Teresa enseñada por Dios, cómo nos enseña ella a hacerla y cómo enseñó en su tiempo a muchas almas que aprovecharon mucho.

En Santa Teresa aprendemos, sin métodos complicados.

dos, cómo hicieron oración los santos y cómo podré yo ayudarme para hacerla más fácilmente y mejor.

No se me dirá que es anticuado este método, ni tampoco se puede decir que encierre novedad lo que aquí se enseñe. Esto y de este modo lo hicieron todos los santos de todos los siglos desde el principio del cristianismo, lo hicieron los solitarios y los Apóstoles y se hace hoy. Por su misma sencillez y uso quizá no se le ha estudiado a fondo para a su vez enseñarle con claridad.

Es necesario hacer bien la oración y mucha oración para ser almas de oración y de vida interior y llevar vida perfecta como nos mandó el Señor.

Es necesario hacer bien la oración y mucha oración para que crezca y dé sazonadísimo fruto de amor, del amor que Dios pone en el alma y que deja a nuestra voluntad su cultivo.

Es necesario hacer bien la oración y mucha oración para que Dios haga la unión de amor con el alma, porque para esta unión de amor con El nos ha criado.

A este fin se dirige la oración mental: *Preparar el alma para que Dios haga con ella la unión de amor*, que constituye la dicha más grande en esta vida y en la otra. Esto es el cielo en la tierra, es la gran palanca de santidad, es la principal actividad humana.

Los más grandes santos son los que más oración tuvieron y los que mejores obras humanas y más provechoso apostolado realizaron.

El alma empapada de Dios en la oración santifica el mundo y lleva el perfume de Dios por doquier.

Toda acción informada de oración es más eficaz, está más llena de paz y de alegría.

Un clima de oración transforma el mundo.

CAPITULO I

QUE ES ORACION MENTAL

Toda oración, de suyo, es ejercicio de amor a Dios y trato de amor con Dios presente, porque ya se le ama y porque se le desea amar más.

Desde los primeros siglos del cristianismo se han dado muchas y buenas definiciones de la oración por santos y sabios. En todas las definiciones predomina la idea de *unión del alma con Dios en amor, elevación del alma hacia Dios, trato de amor con Dios presente.*

En el siglo iv Evagrio el Pántico fue el primero que nos dejó escrito *que la oración es la elevación del alma hacia Dios (Apotegmas).*

Casiano, en el siglo v, escribe con esta misma idea que *el monje ha huido del contacto con los hombres para ejercitarse en la conversación con Dios, ya que el fin del monje y toda la vida perfecta consiste en la perfección de la oración (Col.,*

IX, I), y quería que *el alma se mantuviese sin cesar unida a Dios* (Inst., II, X).

Más claro y terminante San Juan Clímaco, en el siglo VI, escribe: *La oración según su condición y naturaleza es unión del hombre con Dios* (Esca-*la*, capl. XXIX).

Pero la definición que ha predominado sobre todas, aceptada por Santo Tomás, citada y divulgada por los autores espirituales, es la que dio San Juan Damasceno en el siglo VIII. Dice el Santo que *la oración es la elevación de la mente a Dios y la petición de todas las cosas convenientes* (De *Fide Ort.*, lib. III, cap. 24).

En la *Carta a los Religiosos del Monte de Dios*, atribuida siempre a San Bernardo y escrita por el Abad Guillermo de Saint-Thierry, se escribe que *la oración es el afecto con que el hombre se une a Dios en una conversación familiar y piadosa con El, y la atención que espera la luz para gozar de Dios cuanto sea posible*.

Santa Teresa, que había leído sobre la oración cuantos libros estuvieron a su alcance, y cuando escribió había hecho ya mucha oración y muy íntima, dio una definición más libre, sin atender a las leyes de la lógica, pero muy expresiva, diciendo: *No es otra cosa oración mental, a mi parecer, sino tratar de amistad, estando muchas veces tra-*

tando a solas con quien sabemos nos ama (Vida, 8, 5).

San Juan de la Cruz, animando al alma a tener oración íntima y de fe y confianza, dice que *esté con amorosa atención a Dios escuchando y mirando.*

Pero en la oración se piden las cosas convenientes. Se pide y se pide con insistencia a Dios su amor. Santo Tomás dice que *lo que principalmente se ha de pedir a Dios en la oración es que nos una con El (Suma, II, II, q. 83, a. 1 al 2).* Se ha de pedir la unión de amor con Dios, pues para esta unión nos ha criado y la desea hacer con todas las almas y ciertamente la haría si todas las almas se preparasen y se dejasesen preparar.

Resalta claro que *la oración es ejercicio de amor a Dios presente; mutuo trato de amor; Dios con el alma y el alma con Dios; trato directo, confidencial e íntimo.*

Que la oración es atender a Dios, escucharle, acompañarle, saber que está el alma acompañada de Dios, hablarle, pedirle, alabarle y agradecerle.

Que la oración es para encender y avivar el amor de Dios en el alma; para entregarse el alma a Dios juntando su entendimiento y su voluntad con el entendimiento y voluntad de Dios por la

atención, por la mirada, escuchándole amorosamente, esperándole.

Para que Dios transforme el alma en amor divino.

Para que Dios una al alma en amor con El e infundiéndole con el amor las virtudes, santifique al alma, endiose al alma.

La oración es lo más grande porque lleva a la posesión de lo más grande, que es la gracia de Dios, el amor de Dios y el mismo Dios. Endiosa al alma.

Mal sobrelleva el demonio que el alma haga mortificaciones y austeridades por amor de Dios, pero lo que no puede sufrir es que haga oración y se sumerja y empape en el amor de Dios.

El alma se santifica en la oración con mortificación y con ellas, pidiendo y expiando, alcanza de Dios para todos la gracia de la conversión y de la perseverancia en fe viva.

CAPITULO II

LA ORACION MENTAL ES EJERCICIO DE AMOR DIVINO

Sólo Dios puede dar su amor a las almas. Dios es el propietario de su amor y sólo El puede disponer de su amor para darlo. Quiere darlo a las almas y las ha criado para comunicarlas su amor.

Dios llama al alma para comunicarla su amor y *la guía a la soledad* (*Oseas*, 2, 14), donde el alma ha de disponerse y prepararse vaciándose de lo que no es Dios: de lo mundano y de sí misma en su amor propio y en sus apetitos. Dios llenará el vacío. *Dios la hablará al corazón.*

Es Dios quien primero ama al alma. Porque la ama la crió para el cielo y porque la ama la da su amor y la llama para amar y amando poder recibir más amor.

Dios exige al alma correspondencia de amor a su llamada de amor. Si el alma corresponde

con fidelidad, no dejará Dios de inundarla de su amor y de envolverla en su luz. Dios la transformará y la hará amor y luz. Dios con su amor endiosará al alma.

Dios ha criado las almas para unirlas en amor con El mismo, para comunicarlas su misma vida y hacerlas felices con su misma felicidad. Este amor es real y divino ya en la tierra por la gracia y será glorioso en el cielo cuando con la luz de la gloria vea el alma a Dios en su esencia directamente y participe de sus perfecciones gloriosas y eternas.

Jesús a todos mandó que cumpliéramos el precepto de *amar a Dios con todo el corazón, con toda la mente y con todas las fuerzas* (Mat., 22, 37).

Nunca el alma puede llegar a amar a Dios tanto como Dios ama al alma, ni jamás el alma se entrega a Dios tan generosamente como Dios se entrega al alma.

El amor es entrega y donación, y en proporción del amor es la donación y es la entrega.

El amor es unión o ansia de unión hasta que se obtiene y realiza.

El amor desea la presencia y la posesión de Dios. El amor es mirar, atender, andar y tratar con Dios presente.

En la oración el hombre mira, atiende y escu-

cha a Dios presente y trata con El a solas, pidiéndole su amor y ofreciéndole el propio.

La mirada y atención a Dios, el trato amoroso con Dios y la petición a Dios de amor y de cuanto se necesita o se desea, obtienen de Dios nuevo amor y acrecientan en el alma el amor y la gracia.

Todo hemos de pedírselo a Dios y gusta el Señor se lo pidamos, como gusta el padre oír la petición del hijo; pero la principal petición que hemos de hacer a Dios *es que una mi alma en amor con El*, y mi más ardiente deseo, *que venga su reino a mi alma*. Esto agrada a Dios, como agrada al padre que su niño le pida una caricia, y es lo más provechoso para el alma.

Quien está atento a Dios y en su compañía, hace magnífica oración. Quien está con más amor en compañía de Dios, hace mejor oración, y cuando anhela estar con más silencio, con más atención, con mayor soledad y recogimiento, y vive íntimamente la humildad, hace oración muy grata al Señor.

Orar es amar y desear estar con Dios a solas amándole *como si sólo Dios y el alma estuviesen en la tierra para amarse* (Santa Teresa, *Vida*, 13, 9).

A solas con Dios, pero con Dios están todos los ángeles y todos los bienaventurados. Con Dios está Jesús y está la Virgen. Nunca más ni mejor acom-

pañada que cuando el alma se pone en oración recogida sola con Dios a solas. Delicioso trato con Dios en amor íntimo; nobilísima y encantadora compañía de los ángeles y santos que la presencian y se gozan en ella alabando a Dios y al alma.

Santa Teresa escribe: *Estando una vez en oración con mucho recogimiento, parecíame estar rodeada de ángeles y muy cerca de Dios* (Vida, 40, 12).

CAPITULO III

MODOS DE HACER LA ORACION MENTAL

Como la oración es ejercicio de amor, se hace oración amando. El que ora ama.

De cualquier modo que se ejercite el amor, se vivirá la oración y se hará oración.

Pero llamamos oración mental ordinariamente el tiempo en que el alma, desentendida de todas las demás ocupaciones, está recogida con Dios a solas; está atenta, mirándole, conversando, tratando todas sus cosas, pidiéndole; está atenta a Dios en silencio, escuchándole, dándose cuenta de que está con El, de que Dios está con ella, dentro de ella o envolviéndola, y está con amor; o se mira con Jesús y junto a Jesús; o está el alma discurriendo o pensando sobre las verdades u obras de Dios con relación a Dios y a la misma alma, con pensamiento amoroso y cooperando en ello la imaginación.

O está mirando a Dios sencilla y amorosamente como Dios suyo y omnipotente, acompañando a Dios, viéndose envuelta y sumergida en Dios, luz, amor y bondad. Como la esponja empapada en Dios y llena de Dios (*Rel.*, 49). Como el cristal iluminado lleno de luz y hecho luz con la luz.

Expresándolo más concretamente, digo que *la oración mental es el acto en que el alma está sola con Dios a solas, atenta a Dios, alabándole, amándole y pidiéndole su amor, desentendida y retirada de toda otra ocupación*. Santa Teresa dice: *Pensar y entender qué hablamos y con quién hablamos, y quién somos los que osamos hablar con tan gran Señor; pensar esto y otras cosas semejantes de lo poco que le hemos servido y lo mucho que estamos obligados a servir, es oración mental, no penséis es otra algarabía, ni os espante el nombre (Camino, 25, 3). Pareciame estar metido y lleno de aquella majestad (Vida, 40, 1)*.

Para enseñar a hacer más fácilmente y mejor oración se ha explicado y aún se explica un método muy racional y muy lógico, que es dividir la oración en partes, como quien va a componer un discurso.

En todos los autores desde hace varios siglos se exponían las partes sustanciales de la oración con pequeñas variantes, intentando facilitarlas con

más subdivisiones y aplicaciones. Llamaban y llaman a esas partes preparación, lección, meditación, contemplación, petición, acción de gracias y conclusión. No quiero ahora hacer ni mención de las subdivisiones ni de los preludios y ramilletes.

En mi concepto eran muy útiles esas instrucciones. Eran fruto de la experiencia y un método muy pedagógico, aun cuando el amor de Dios y el modo de avivar ese amor no pueda encerrarse ni en métodos, ni en reglas, ni aun en razonamientos. Sólo Dios le da, pero nos manda pongamos lo que está de nuestra parte en prepararnos a recibirlo. Confío en que estas divisiones y reglas continuarán siendo muy útiles para muchos en los tiempos venideros.

Hoy se dice que ya no es oportuno ese método y no tienen aceptación esas enseñanzas un tanto complicadas, y por no ser el método agradable se desestima y hasta se rehúye la oración misma.

Aun cuando no participe de esta opinión, es cierto que muchos no se sirven de ese método para hacer oración ni aun en los principios. Los métodos para aprender cualquier arte o cualquier ciencia siempre se hacen enojosos, pero son muy convenientes.

Pensando cómo hacían oración los santos y las almas de oración veo en ellos otro modo de hacer-

la aun desde los principios, modo mucho más sencillo, y como no tiene complicación ninguna, facilita en gran manera la oración a cuantos deseen empezar a hacerla o continuar haciéndola; pero aunque exige menos ejercicio de memoria, es imprescindible mayor atención interior, más reconocimiento y más limpieza de conciencia.

No es invención mía ni es novedad de hoy. Es modo muy antiguo que no envejece. Lo usaron los santos de siglos pasados y será siempre el mejor medio y el más rápido para llegar a la oración perfecta con virtudes; es atajo muy deleitoso para llegar a la unión de amor con Dios.

Yo pretendo exponer este modo como lo usó y enseñó Santa Teresa de Jesús y frecuentemente con sus mismas palabras.

No cabe dudar de la eficacia de este modo de hacer oración estudiando a la Santa, sus virtudes, el encanto de su trato con las personas y mirando a aquellas primeras Carmelitas hijas y discípulas suyas, formadas por ella. Fueron almas santas y de muy alta y continua oración.

No creo que Santa Teresa practicase el método de las partes de la oración y sus divisiones para aprender a hacer oración ni que enseñase ese modo a las primeras Carmelitas Descalzas. No lo menciona ni en su *Vida* ni en el *Camino de perfección*,

que escribió a petición de ellas para enseñarlas a hacer oración mental desde los principios hasta la contemplación.

De estos dos libros principalmente tomaré yo la doctrina y el método que voy a exponer.

CAPITULO IV

SANTA TERESA ENSEÑO A HACER ORACION MENTAL

En el principio de su *Vida* dice Santa Teresa que la escribe para exponer el modo de oración que el mismo Dios la enseñó a ella. *Me han mandado y dado licencia para que escriba el modo de oración* (*Vida*, Prólogo). Y en el *Camino de perfección*: *Me han tanto importunado les diga algo de ella, que me he determinado a obedecerlas* (*Camino*, Prólogo, 1).

En toda la obra se ve presente esta idea. Las demás ideas, con todas las maravillas tan extraordinarias que narra de las mercedes tan singulares que Dios la hizo, están como subordinadas a ésta, y son, en cierta manera, para explicar mejor la oración y mostrar su grandeza y que todos procuren ser almas de oración, al mismo tiempo que ponía más transparente su alma a quienes consultaba para

que la vieran mejor y pudieran decirla claramente si iba por el camino de Dios y de la santidad.

Es la misma Santa quien lo dice con estas palabras: *Sabe Su Majestad que después de obedecer es mi intención engolosinar las almas de un bien tan alto* (*Vida*, 18, 6). Obedecer en *escribir el modo de oración* que tenía ella, enseñado por Dios.

El modo de hacer oración que enseña Santa Teresa es antiquísimo, muy sencillo y de grandísima eficacia para tener muy santa oración y para progresar rápidamente hasta llegar a la transformación de amor y a la unión de amor con Dios en la perfección de la vida, que es siempre el fin de la oración.

Digo que es muy sencillo en sí el modo de hacer oración que enseña Santa Teresa. De hecho refiere ella cómo se la enseñó a su propio padre y lo mucho que adelantó: *Como quería tanto a mi padre, deseábale con el bien que yo me parecía tenía con tener oración—que me parecía que en esta vida no podía ser mayor que tener oración—; ... comencé a procurar con él la tuviese... Como era tan virtuoso, como he dicho, asentóse tan bien en él este ejercicio, que en cinco o seis años... estaba tan adelantado que yo alababa mucho al Señor y dábame grandísimo consuelo* (*Vida*, 7, 10).

La misma Santa dice que enseñó a hacer ora-

ción a otras varias personas. *No fue sólo a él, sino a otras personas a las que procuré tuviesen oración... Como las veía amigas de rezar, las decía cómo tendrían meditación, y les aprovechaba, y dábales libros..., que no se perdiese lo que me había dado Su Majestad a entender y que le sirviesen otros por mí (Vida, 7, 13).*

En su convento de la Encarnación tanto progresaron algunas religiosas en la oración, que la historia de la misma Santa dice *habían llegado a la oración de unión de amor con Dios veintisiete*, todas enseñadas y alentadas por la Santa, proporción tan admirable que no encuentro por ninguna otra parte el día de hoy.

Pasados los años, refiere que en todos los conventos fundados por ella había una o varias religiosas a las cuales Dios había dado o levantado a esta oración de unión de amor de las que la Santa había enseñado a hacer oración.

Tampoco veo se encuentre una proporción tan considerable de almas en los conventos actualmente—ni en otras épocas—con tan alta oración de unión de amor con Dios.

Fue la maestra de oración de las Carmelitas la que decía a alguna que pretendía abrazar la Orden: *La oración ya se la enseñaremos acá*. Aviso muy aplicable para todas las superioras y maestras de novicias de todos los tiempos.

CAPITULO V

SE HA DE HACER ORACION

Es necesario hacer oración.

Si se ama a Dios, se comunicará, se agradecerá, se pedirá al Señor: se acompañará a Dios.

Dios manda orar y orar es amar.

La necesidad humana obliga al hombre a pedir. Orar es también pedir.

La petición es alabanza a Dios, pues reconoce nuestra impotencia y la misericordia divina.

La oración es una exigencia del corazón que ama y del que se encuentra necesitado.

Jesucristo en el Evangelio expuso una parábola *para hacer ver que conviene orar perseverantemente y no desfallecer* (*Luc.*, 18, 1).

Jesús expresamente nos mandó: *Velad orando en todo tiempo* (*Luc.*, 21, 36), y nos dio el ejemplo

siendo nuestro modelo en esto como en todo, pues se encarnó para darnos ejemplo de vida humana santa. Dice el Evangelio: *Estaba Jesús entre día enseñando en el templo, y saliendo de la ciudad a la noche, la pasaba en el monte llamado de los Olivos (Luc., 21, 37).*

Jesús se retiró a orar en un monte y pasó toda la noche haciendo oración a Dios (Luc., 6, 12).

*Jesús se subió solo a orar en el monte, y entra-
da la noche se mantuvo allí solo (Mat., 14, 23).*

Jesús dijo a los Apóstoles: *Velad y orad para que no caigáis en la tentación (Marc., 4, 38).*

La Virgen María conservaba todas estas cosas dentro de Sí, ponderándolas en su corazón (Luc., 2, 19). La Virgen oraba. En oración estaba cuando el ángel la anunció el misterio de la Encarnación.

Jesús oraba y enseñaba y mandaba orar a sus Apóstoles.

Es del Evangelio esta sencillísima y preciosa lección: *Un día, estando Jesús orando en cierto lugar, acabada la oración, dijole uno de sus discípulos: Señor, enséñanos a orar como enseñó también Juan a sus discípulos.*

Y Jesús les respondió: Cuando os pongáis a orar habéis de decir: Padre, sea santificado tu nom-

bre (*Luc.*, 11, 1-2). Entonces les enseñó la oración del *Padrenuestro*.

Jesús gustaba de orar solo y llevaba a los Apóstoles a orar en soledad cerca de El como en el monte Tabor o en el huerto de los Olivos.

Después de la Ascensión de Jesús al cielo, cuando vino el Espíritu Santo, estaban los Apóstoles en el cenáculo en compañía de la Virgen y de otros muchos discípulos reunidos en oración como habían estado los días anteriores a Pentecostés. *Todos los cuales, animados de un mismo espíritu, perseveraban juntos en oración con las mujeres piadosas y con María, la madre de Jesús, y con los hermanos o parientes de Este* (*Luc.*, 1, 14).

Me parece es en este sentido de exhortación a la oración lo que Jesús les dijo: *Permaneced en mi amor* (*Juan*, 15, 9). No sólo les mandaba vivieran en la caridad fraterna y en la vida sobrenatural del amor de Dios, sino que les mandaba vivir también en el ejercicio de amor a Dios, o sea en la oración, que fue decirles: *Vivid en oración siendo almas de oración y cultivando y creciendo en el amor a Mí y tratando Connigo.*

Por la importancia que los Apóstoles daban a la oración, se desentendieron de la administración de los bienes y de los litigios para *emplearnos en*

teramente en la oración y en la predicación (Hechos, 6, 4).

Más adelante pondré algunos textos de varias Constituciones y Decretos del Concilio Vaticano II, en los cuales se manda insistentemente la oración a seglares, sacerdotes y religiosos.

La oración está expresamente mandada y es exigencia apremiante del amor y de la necesidad.

El que no ora es de temer que no ame ni lo procure, pues no lo pide ni gusta de estar ante la presencia de Dios ni en su compañía.

CAPITULO VI

¿ES DIFICIL HACER ORACION MENTAL?

El amor nos es natural y es grato amar de tal modo que el sumo y deleitable amar produce el sumo gozar.

La oración, que es la actualidad de amar a Dios, será natural y agradable al que ama y desea siempre crecer en el amor a Dios. La savia es vida que rompe en la verde hoja, en la blancura de la azucena, en la fragante rosa y sazonado fruto.

Sin embargo, la oración mental es difícil. Son dos verdades al parecer contrarias, pero que explicadas, mutuamente se armonizan.

Los autores que escribieron sobre la oración y exhortaron a tener oración expusieron también la dificultad de hacer oración y el modo de superar esa dificultad.

Aquí no pretendo disimular la dificultad de ha-

cer oración, pero quisiera hacer ver el gozo que siente el alma cuando ha superado la dificultad y los bienes tan delicados e indecibles que alcanza con la oración.

Cuantos llevan ya algún tiempo haciendo oración conocen, y aun con frecuencia lamentan, la dificultad que encuentran en hacer la oración y hasta desconfían de poder llegar a ser almas de oración.

De hecho se ve que, proporcionalmente al número de los que empiezan la oración, son pocos los que se gozan de haber llegado al anhelado triunfo y muchos los que en el desaliento o se detienen o vuelven atrás. Y no llegan, no porque Dios no quiera, sino por la flaqueza y deficiencia de las almas.

Ya Fray Luis de Granada analizaba y exponía la causa de la dificultad diciendo: *Y pues este bien es tan grande, no se maravillará nadie que sea también dificultoso... Porque sin duda no es cosa fácil quietar una cosa tan dificultosa como es nuestra imaginación, lo cual se requiere para la perfecta oración y devoción. Conforme a lo cual decía el Abad Agatón que entre los trabajos de la vida religiosa no había otro mayor que el de la oración (Libro de la oración y devoción, parte II, cap. I, pf. III).*

Y añadía: *Esta dificultad nace de tres raíces: La primera, de la corrupción de la naturaleza... La segunda..., de la mala costumbre que algunos han tenido en dar soltura a su imaginación... La tercera..., de la malicia de los demonios* (ídem). Hay además otras muchas razones y más fuertes.

Santa Teresa de Jesús expone, lamentándose, las dificultades que experimentaba al ir a la oración. En el retrato que de sí misma hace en esta lucha nos veremos la mayoría de las almas que empezamos y las que continuamos esforzándonos por hacer oración mental y al mismo tiempo nos animaremos a hacer lo que la Santa hizo y aspiraremos a disponernos y estar *grandes ratos* muy recogidos con Dios para que el Señor pueda poner el amor en nuestras almas ya preparadas y nos comunique el don de la oración.

En su ameno y propio modo de narrar dice: *Muy muchas veces, algunos años, tenía más cuenta con desear se acabase la hora que tenía por mí de estar, y escuchar cuando daba el reloj, que no en otras cosas buenas; y hartas veces no sé qué penitencia grave se me pusiera delante que no la acometiera de mejor gana que recogerme a hacer oración.*

Y es cierto que era tan incomportable la fuerza que el demonio me hacía, o mi ruin costumbre, que no fuese a la oración, y la tristeza que me daba

entrando en el oratorio, que era menester ayudarme de todo mi ánimo..., para forzarme, y en fin, me ayudaba el Señor. Y después que me había hecho esta fuerza, me hallaba con más quietud y regalo que algunas veces que tenía deseo de rezar (Vida, 8, 6-7).

Aún vuelve a advertir para que nadie se desanime y deje la oración: *¡Son tantas las cosas que el demonio pone delante a los principios para que no comiencen este camino de hecho!... Como quien sabe el daño que le viene, no sólo en perder aquel alma, sino muchas. Si el que comienza se esfuerza con el favor de Dios a llegar a la cumbre de la perfección, creo jamás va solo al cielo; siempre lleva mucha gente tras sí... Pónelas (el demonio) tantos peligros y dificultades delante, que no es menester poco ánimo para no tornar atrás, sino mucho, y mucho favor de Dios (Vida, 11, 1-4).* Y muy segura, añade: *Si ponéis cuidado, en un año, y quizá en medio, saldréis con ello (Camino, 29, 9).*

La oración es empresa muy alta, muy noble y provechosa sobre toda otra empresa, por alta, noble y aventajada que nos parezca.

La oración es no sólo el principio de todos los bienes, sino el bien que trae al alma todos los bienes y conduce a la posesión del Sumo Bien. Acaso su misma grandeza y hermosura espanta y abruma al principio; pero cuando decididamente se entra

en ella, alegra, recrea y llena de gozo más que todos los bienes conocidos, y se hace fácil y aun natural y necesaria como la respiración para la vida del cuerpo.

San Juan de la Cruz resalta lo maravilloso de la oración en sí misma y en su fin sobre todos los demás fines y anima a emprender con decisión y confianza esta obra heroica y sobrenatural, que conduce a la posesión del Soberano Bien, diciendo: *Porque como esta alma había de salir a hacer un hecho tan heroico y tan raro, que era unirse con su Amado divino, afuera, porque el Amado no se halla sino afuera en la soledad (Noche, libro II, cap. 14, 1), salió, estando ya mi casa solegada.*

El alma de oración va nimbada de luz de cielo que suaviza todas las acciones e irradia bondad y modestia.

CAPITULO VII

SANTA TERESA PIDE QUE TODOS HAGAN ORACION

Santa Teresa de Jesús enseñó en vida a hacer oración y continúa enseñando y anima con sus libros a que todos la tengan. Por más dificultades que se presenten, nadie deje de hacerla. Por muchas revueltas de cuidados, preocupaciones y pensamientos de mundo o de obligaciones que se agolpen en la memoria, nadie deje de tener menos de dos horas. Hoy parece exagerado exigir dos horas, pero ella lo dice.

Mira la oración como la puerta por donde el Señor ha de dar cuantos bienes tenga determinado dar y, cerrada esta puerta, no ve cómo pueda darlos.

Por esto inculca: *Lo que aviso mucho es que no se deje la oración... y crea, crea que si de ésta se aparta, que lleva, a mi parecer, peligro* (Vida, 15, 3).

Insistente repite que tengan todos oración: *Por males que haga quien la ha comenzado, no la deje, pues es el medio por donde puede tornarse a remediar... No le tiente el demonio por la manera que a mí a dejarla por humildad... Y quien no la ha comenzado, por amor del Señor le ruego yo no carezca de tanto bien.*

No hay aquí que temer, sino que desear; porque... a poco ganar irá entendiendo el camino para el cielo; y si persevera..., nadie le tomó por amigo que no se lo pagase; que no es otra cosa oración mental, a mi parecer, sino tratar de amistad, estando muchas veces tratando a solas con quien sabemos nos ama... Viendo lo mucho que os va en tener su amistad y lo mucho que nos ama, pasáis por esta pena de estar mucho con quien es tan diferente a vos (Vida, 8, 5).

Continúa hablando con Dios e insiste: *¡Cuán cierto es sufrir Vos a quien os sufre que estéis con él!... No veo, Criador mío, por qué todo el mundo no se procure llegar a Vos por esta particular amistad; los malos—que no son de vuestra particular condición—, para que los hagáis buenos con que os sufran, que estéis con ellos siquiera dos horas cada día, aunque ellos no estén con Vos sino con mil revueltas de cuidados y pensamientos de mundo, como yo hacía.*

Por esta fuerza que se hacen a querer estar en

tan buena compañía... forzáis Vos a los demonios para que no los acometan y que cada día tengan menos fuerza contra ellos, y dáisela a ellos para vencer.

Sí que no matáis a nadie, Vida de todas las vidas, de los que se fían de Vos y de los que os quieren por amigo, sino sustentáis la vida del cuerpo con más salud y dáisela al alma.

No entiendo esto que temen los que temen comenzar oración mental, ni sé de qué han miedo. Bien hace ponerle el demonio para hacernos él de verdad mal (Vida, 8, 6).

Se puede con exactitud decir que la doctrina de todas las obras de Santa Teresa es doctrina de oración, enseñanza de oración y exhortación a la oración, aun la doctrina fundamental de sus obras históricas.

Ya queda indicado que en su misma *Vida* se propuso este fin, como lo dice en el breve Prólogo. La narración de las mercedes que el Señor la hizo, con el maravilloso análisis sicológico-sobrenatural, fue para que los confesores suyos pudieran estudiar y juzgar con más seguridad su espíritu y la desengañaran si no iba por camino seguro de Dios y para engolosinar las almas para que se dieran intensamente a la oración y fuesen almas de ora-

ción y de este modo consiguieran vivir un bien tan alto como ella vivió (*Vida*, 18, 6).

Santa Teresa es el testimonio más cabal, más atrayente y más amable de las maravillas que Dios tiene la bondad de hacer en el alma de oración.

Santa Teresa, con su experiencia tan singular, expone también la doctrina más segura y, como al desgaire y con el mayor encanto, la doctrina más completa y práctica sobre la oración mental desde los principios con todas las dificultades y todas las luchas que pasó dando las soluciones más claras y prácticas, hasta las cumbres más altas iluminadas con luz de cielo y embellecidas con inapreciables regalos del mismo Dios.

Terminante y enérgica se muestra Santa Teresa no tan sólo exhortando, sino exigiendo se haga oración para poder llegar al fin que Dios quiere y el alma desea: que es el fin de unión de amor con Dios.

Digo que importa mucho y el todo una grande y muy determinada determinación de no parar hasta llegar a ella (a beber del agua de la vida), venga lo que viniere, suceda lo que sucediere, trabájese lo que se trabajare, murmuré quien murmurare, siquiera se llegue allí, siquiera se muera en el camino..., siquiera se hunda el mundo (Camino, 21, 2).

Con la Santa afirmo sin vacilar que:

La oración conduce a la posesión de todo bien en el Sumo Bien.

La oración es la puerta por donde Dios se comunica y hace sus mercedes.

La oración todo lo puede y alcanza de Dios.

Un cuarto de hora de oración da el cielo.

La oración-meditación *es principio para alcanzar todas las virtudes y cosa que nos va la vida en comenzarla todos los cristianos y ninguno, por perdido que sea..., la había de dejar* (*Camino*, Escorial 24, 3).

Las almas sin oración son como almas lisiadas o tullidas (*Moradas*, I, 1).

Todas las almas deben hacer oración. Mas para los religiosos escribe esta frase tajante: *Este es el oficio del religioso* (*Camino*, 21, 7). Ante Santa Teresa el religioso que no cultiva la oración no está en su puesto, no cumple su obligación, pues no cumple su oficio.

Esta idea estaba bien grabada en Santa Teresa. Cuando se determina, impulsada por Dios, a hacer la reforma de las Carmelitas, dice *ser todo nuestro fundamento en oración* (*Vida*, 32, 19), y sospecho la había meditado mucho desde que leyó en el *Tercer abecedario* la sentencia muy fuerte expresada por Osuna: que el religioso que no ora

ni se mortifica, roba no sólo a Dios, a quien se lo había prometido, sino a los hombres, porque los fieles les dan limosna y sostienen para encomendarse en su oración y vida santa, y él, contra la voluntad de los donantes, la emplea en fines diferentes (Francisco de Osuna, *Tercer abecedario espiritual*, trat. XIII, cap. III).

Y el Santo Juan de Avila aconsejaba a los predicadores y a cuantos han de ser apóstoles del Señor que *no tanto han de gastar los ojos en el estudio como encallecer las rodillas en la oración*.